

5 قواعد ينبغي على الجميع اتباعها عندما يحتاج صديقهم للتنفيس

الأصدقاء هم أفضل المستمعين! اليك هذه القواعد التي يجب إعتمادها عندما يحتاجها صديقك للتنفيس:

1. فقط استمع.

في بعض الأحيان ، يحتاج كل الأصدقاء إلى شخص يستمع اليهم ببساطة ويكون كتفاً لهم عندما يكون في حالة هشة. علينا فقط أن نقبل نصف الوقت ، لا يتوقع أصدقاؤنا أن نحصل على جميع الإجابات أو حتى التحدث. امنحهم نافذة من الوقت للتعبير عن مشاعرهم لك. وهذا يمنحهم الفرصة للتحدث عن مشاكلهم وعن طريق الاستماع ، فإنك تقدم لهم المساعدة لإدارة المشاعر المهمة. في بعض الأحيان لا تشمل أفضل النصائح على أي كلمات أو إجابات.



2. اجعل صديقك يعلم أنك تستمع.

اطلب منهم الأسئلة ، والرد على نصوصهم ، والسماح لهم بالحديث بشكل أكثر انفتاحاً معك. ابدأ بـ "كيف" أو "لماذا" وفكر في نفسك كمسهل ، مما يسمح لصديقك بالعثور على إجاباته الخاصة من خلال مساعدته على طرح أسئلة أفضل. أفضل طريقة لطرح هذه الأسئلة هي من خلال تمكينهم من فهم كل ما يريدون القيام به حيال الوضع وما يحتاجون إلى فعله. نصف الوقت ، والحاجة هي فقط أن تحكي القصة عدة مرات كما لو أنهم يشعرون بتحسين حيال ذلك كلما كرروا ذلك ؛ والحاجة هي ببساطة العمل بها والسماح لها بالرحيل.

3. تجنب اعطاء أي مشورة.

قد يكون من المغري للغاية مناقشة موقف مشابه مررت به ، لكن ذلك ليس أفضل تحرك. هذا يمكن أن يكون محبطاً لصديقك وأحياناً هم ببساطة لا يريدون رأيك. ليس لأنهم يعتقدون أنك لا تعرف شيئاً عن الحياة ، لكن لأنك لا يجب أن تصدق أن أصدقاءك الذين يبلغون من العمر 20 عاماً يجب أن يعرفوا أي شيء عن الحياة أيضاً. إذا طلب منك صديقك

بشكل صريح نصيحة حول ما يجب فعله في موقف معين ، فيمكنك أن تسألهم عما يريدون فعله أولاً . الأسوأ هو عندما يشعر شخص ما بالإرهاق من التوقعات أو التعرض لضغوط للتصرف بطريقة معينة ويتم إخباره من قبل شخص آخر ما يجب القيام به أو ما أفضل قرار قد يبدو كحل جذري في الوقت الحالي ، ولكنه في الحقيقة ليس الأفضل في النهاية .

4. لا تحكم عليهم أبدا

الأصدقاء الحقيقيون لا يحكمون أبداً ويظلون منفتحين. حتى عندما يكون الأمر صعباً ، حاول أن تكون داعماً قدر الإمكان. عندما يصل إليك أحد الأصدقاء في أزمة ، فإن الاحتمالات هي أنهم يشعرون بالفعل أنهم ضعفاء إلى حد كبير. كل ما يريدونه هو أن تستمعوا إليهم دون أن يكونوا حكميين أو متعالين. لذا بدلاً من قول "يجب عليك ..." أو "لكن لماذا لم تفعل .." يجب أن تدرك أولاً أن ما يتم فعله الآن تحتاج إلى مساعدة صديقك في التركيز على ما يمكنه فعله لتغيير الحاضر .

5. قبول أن قد تضطر إلى إعطاء بعض الحب الصعبة

في بعض الأحيان ، مع الموضوعات الصعبة ، يجب على المرء أن يتوصل إلى شيء من النبذة من أجل الحصول على نقطة عبر. ربما عندما يكون الصديق في حالة إنكار أو يجري في دوائر مع حديثه أو يكون طفلاً مستقيماً ، عليك أن تشقهم وتحكي لهم الحقيقة وما يحتاجون إلى سماعه. الأصدقاء الحقيقيون لا يبدون مشكلة في السكر لأن ذلك ببساطة يوفر رقعة مؤقتة لا تشفي شيئاً وتضرب غرورهم.

